

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Для оптимального функционирования органов и систем и нормальной жизнедеятельности организма человека в целом необходимо регулярное поступление питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды).



**ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕКОМЕНДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ
НЕ МЕНЕЕ 5 ПОРЦИЙ ФРУКТОВ И/ИЛИ ОВОЩЕЙ ЕЖЕДНЕВНО.
А ОДНА ПОРЦИЯ – ЭТО ОДНО ИЗ...**

 1 небольшое яблоко	 1 средняя груша	 1 большой томат	 2 средних огурца
 1 большой банан	 1 чашка нарезанного ананаса	 1 стакан бобовых	 10 стручков спаржевой фасоли
 1/8 большой дыни	 2 большие сливы	 1 большой перец	 1 чашка капусты
 1 чашка сухофруктов	 7 больших ягод клубники 1 чашка других ягод	 6 веточек брокколи	 1 чашка зеленого салата
 1 средний грейпфрут	 1 толстый ломтик арбуза	 2 средних морковки	 1 небольшой кабачок или цукини
 12 виноградин	 2 киви	 1/4 кочана цветной капусты	 1 большой печеный картофель
 1 большой апельсин	 1/2 папайя	 2 стебля сельдерея	 полторы луковицы
 1 большой персик или 2 абрикоса	 1 чашка вишни или черешни	 1 большой початок кукурузы	 1 чашка тыквы

ЕЖЕДНЕВНО В РАЦИОНЕ ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ 6 ГРУПП ПРОДУКТОВ:



- Молоко и молочные продукты
- Мясо, птица, рыба, яйца
- Хлебобулочные, крупяные, макаронные изделия (мука грубого помола)
- Жиры (желательно растительные)
- Овощи
- Фрукты и ягоды